

1 марта Панический страх!

“Сила, которая привела нас в эту программу, все еще с нами - и будет продолжать руководить нами, если мы позволим ей.”

Основной текст, с.34

Вас когда-нибудь охватывала паника? Отовсюду, куда бы мы ни повернулись, жизнь бросает нам вызовы. Мы находимся в состоянии оцепенения и не знаем, что с этим делать. Как преодолеть страх?

Первое, что мы делаем, - останавливаемся. Мы не можем разобраться со всем сразу, поэтому мы делаем паузу на некоторое время, чтобы все улеглось. Затем мы предпринимаем «быстрое исследование» тех вещей, которые нас беспокоят. Мы анализируем каждый пункт, задавая себе следующий вопрос: «Насколько это важно, на самом деле?» В большинстве случаев мы увидим, что большинство наших страхов и переживаний не требуют от нас немедленного вмешательства. Мы можем отложить их в сторону и сконцентрировать свое внимание на проблемах, которые на самом деле надо решить прямо сейчас.

Потом мы снова останавливаемся и спрашиваем себя: «Кто управляет всем этим?» Это помогает нам помнить, что управляет всем наша Высшая Сила. Мы стараемся узнать волю нашей Высшей Силы, какой бы она ни была для данной ситуации. Мы можем это сделать многими путями: путем молитвы, разговорами со спонсором или друзьями по АН или путем посещения собраний, обращаясь к другим за их опытом. Когда воля нашей Высшей Силы становится для нас ясной, мы молимся о способности осуществить ее. Наконец, мы действуем.

Панический страх не должен парализовать нас. Мы можем воспользоваться ресурсами программы АН для того, чтобы разобраться со всем, что встречается на нашем жизненном пути.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Моя Высшая Сила привела меня по этому пути в выздоровление не для того, чтобы тут же покинуть меня. Когда нападает страх, я предприиму определенные шаги, чтобы найти неиссякаемую заботу и руководство Бога.

2 марта Успех

“Любая форма успеха была для нас пугающей и незнакомой”

Основной текст, с.22

До того, как мы пришли в АН, немногие из нас по опыту знали, что такое успех. Все попытки прекратить употреблять самостоятельно заканчивались неудачей. Мы начали терять надежду на то, что когда-нибудь найдем освобождение от активной наркомании. Мы привыкли к неудачам, мы их предполагали, принимали и думали, что это лишь часть нашего характера.

Когда мы остаемся чистыми, мы начинаем испытывать успех в своей жизни. Мы начинаем испытывать гордость от того, что нам что-то удастся. Мы идем на оправданный риск ради выздоровления. Мы можем при этом набивать

себе шишки, но даже они могут рассматриваться как успех, если мы извлекаем из них уроки.

Иногда, когда мы достигаем какой-то своей цели, мы не решаемся рассказывать об этом из-за страха, что мы будем выглядеть самонадеянно. Но наша Высшая Сила хочет, чтобы мы достигали цели и хочет, чтобы мы поделились с теми кого любим той гордостью, которую мы испытываем за свои достижения. Когда мы делимся своими успехами с другими в АН, они часто начинают верить, что и они смогут достигнуть своих целей точно так же. Когда мы преуспеваем, мы помогаем другим, кто следует нашим путем, обрести уверенность в себе.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я найду время, чтобы похвалить себя за свои успехи. Я поделюсь своими достижениями с чувством благодарности.

3 марта Срыв

“Конечно, нас еще не раз потянет к наркотикам. Нам будет паршиво и захочется убежать от себя. Нам нужно вспомнить, откуда мы пришли, и что в этот раз будет гораздо хуже, чем раньше. В эти моменты нам особенно необходима программа.”

Основной текст, с. 92

Если мы чувствуем, что намеренно идем к срыву, мы должны представить себе свое употребление вплоть до печального конца. Для многих из нас этот конец представляет собой многочисленные проблемы со здоровьем, заключение в тюрьму или даже смерть. Кто из нас знал людей, сорвавшихся после многих лет чистого времени и только для того, чтобы умереть от своей болезни?

Но существует смерть, которая всегда сопутствует возврату к активной наркомании, и она, возможно, гораздо ужаснее, чем смерть физическая. Это духовная смерть, которую мы переживаем, если отделяемся от нашей Высшей Силы. Если мы употребим наркотики, духовные связи, которые мы трепетно возвращали в себе столько лет, ослабнут и могут даже исчезнуть. Мы будем чувствовать себя действительно одинокими.

Несомненно, в нашем выздоровлении случаются черные полосы. И есть лишь один способ пережить эти трудные времена: с помощью веры. Если мы верим, что наша Высшая Сила с нами, то к нам придет уверенность, что все будет хорошо.

Как бы плохо мы ни чувствовали себя без наркотиков, срыв - это никогда не выход. Вместе мы обретаем выздоровление. Если мы останемся чистыми, мрак рассеется, и у нас появится более прочная связь с нашей Высшей Силой.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я благодарю мою Высшую Силу за то, что она дала мне АН. Я знаю, что срыв - это не решение проблемы. Какой бы вызов ни бросила мне жизнь, я встречу его вместе с Богом, как я его понимаю.

4 марта Процесс

“Эта программа стала частью меня... Я более ясно понимаю, что происходит в моей жизни сегодня. Я больше не сражаюсь с жизнью.”

Основной текст, Истории

Во время активной наркомании вещи происходили, казалось бы, безо всякой связи и причин. Мы просто делали что-то, не зная для чего и какие могут быть последствия. Жизнь имела мало ценности и смысла.

Процесс работы по Двенадцати Шагам приносит смысл в нашу жизнь; работая по шагам мы приходим к принятию как светлых, так и темных сторон самих себя. Мы сбрасываем отрицание, которое мешало нам осознать воздействие употребления наркотиков. Мы проводим честный самоанализ и стараемся изменить образ мышления и поведения, свои чувства. Мы обретаем смирение и видение в истинном свете, раскрываясь полностью перед другим человеком. Если мы стремимся свести на нет последствия наркомании, то мы развиваем в себе должное отношение к своему собственному бессилию и к Силе, более могущественной, чем наша. По мере того, как растет наше понимание себя, мы лучше понимаем и принимаем других людей.

Двенадцать Шагов являются ключом к процессу, который мы называем «жизнью». При работе по шагам они становятся частицей нас и мы становимся частью окружающей нас жизни. Наш мир больше не бессмыслен, мы лучше понимаем, что происходит в нашей жизни сегодня. Мы больше не сражаемся с действительностью. Сегодня мы работаем по шагам и живем.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Жизнь - это процесс. Двенадцать Шагов - это ключ к этому процессу. Сегодня я буду пользоваться шагами для того, чтобы участвовать в жизненном процессе, понимая и радуясь себе и своему выздоровлению.

5 марта От утраты иллюзий к духовному пробуждению

“Когда возникает необходимость в признании своего бессилия, мы сначала ищем способы, чтобы воспротивиться этому. Исчерпав их, мы начинаем делиться с другими своими трудностями, и у нас появляется надежда.”

Основной текст, с.94

Мы иногда слышали, как на собраниях говорят, что «утрата иллюзий ведет к духовному пробуждению». Что за утрата иллюзий происходит в выздоровлении? Такое пробуждение происходит когда какой-то наш неблагоприятный поступок, который мы считали надежно засекреченным, внезапно обнаруживается. Наш спонсор мог бы способствовать такому пробуждению сообщив нам, что, мы не отличаемся от других, и нам придется работать по шагам, чтобы оставаться чистыми и выздоравливать.

Большинство из нас терпеть не могут когда с нас сдергивают простыни; мы не любим оставаться голыми у всех на виду. Но такой опыт дает нам большую дозу смирения. Первая реакция на такое обнажение - обычно потрясение и гнев, хотя мы и признаем правду, когда ее слышим. Вот так и происходит утрата иллюзий.

Такие пробуждения часто открывают нам путь к духовному прогрессу в выздоровлении. Разоблачив однажды свои барьеры, мы сможем начать работать по шагам и убрать эти барьеры из своей жизни. Мы начнем ощущать проявления выздоровления и умиротворение, которые будут предвестниками нового пробуждения духа.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я буду расценивать утрату иллюзий как возможность для движения в направлении духовного пробуждения.

6 марта Исключить рационализацию из нашего выздоровления

“Поскольку я работаю по Двенадцати Шагам, я не могу продолжать поступать по старому, обманывая себя.”

Основной текст, Истории

Мы ко всему подходим с точки зрения рационализма. Бывает так, что мы знаем об этом, признаем это и все равно продолжаем вести себя согласно нашему рационализму! Выздоровление может стать очень болезненным, если по какой-то причине мы решим, что простые программные принципы нам не подходят.

С помощью нашего спонсора и других членов АН мы начинаем замечать, какие отговорки мы используем, чтобы оправдать свое поведение. Может быть мы обнаружили, что какие-то принципы просто не подходят для нас? Может быть мы думаем, что уже знаем гораздо больше, чем кто-либо в Анонимных Наркоманах, даже больше тех, кто много лет остается чистым? Почему мы решили, что мы особенные?

Несомненно, какое-то время у нас получится успешно управлять своим выздоровлением. Но когда-то нам придется взглянуть правде в глаза и начать действовать соответственно. Принципы Двенадцати Шагов дают нам руководство для новой жизни в выздоровлении. И в этой жизни нет места для рационализации.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я не могу работать по шагам и продолжать обманывать себя. Я проверю свои мысли на предмет рационализаторских планов, открою их своему спонсору и избавлюсь от них.

“Хорошие времена могут также оказаться ловушкой: опасность в том, что мы можем забыть нашу первоочередную задачу - оставаться чистыми.”

Основной текст, с. 52

В выздоровлении с нами могут начать происходить замечательные вещи. Возможно, мы нашли свою “вторую половину”, построили динамичную карьеру, создали семью. Может быть, наши взаимоотношения с членами семьи стали здоровыми. Все в нашей жизни складывается настолько хорошо, что мы едва находим время, чтобы посещать собрания. Возможно, мы начали успешно адаптироваться в обществе, и порой забываем, что не всегда мы реагируем на ситуацию так же, как другие люди.

Может быть, мы забыли, что для нас главное? Является ли посещение собраний все еще приоритетом для нас? Работаем ли мы все еще как спонсор? Звоним ли мы *своему* спонсору? Над каким шагом работаем? Не пропало ли у нас желание подходить к телефону в неудобное время, чтобы ответить на звонок по Двенадцатому Шагу? Помним ли мы, что надо применять эти принципы во *всех* наших делах? Есть ли возможность у других членов АН обратиться к нам? Помним ли мы, откуда пришли, или сразу забыли об этом в хорошие времена?

Чтобы остаться чистыми, мы должны помнить, что от нашего прошлого нас отделяет всего одна вмазка? Мы благодарны за свои хорошие времена, но мы не можем позволить им помешать нашему выздоровлению в Анонимных Наркоманах.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я благодарен за хорошие времена, но я не забыл, откуда я пришел. Сегодня для меня главное - оставаться чистым и расти в моем выздоровлении.

“Шаги - это наше решение. Они- наш спасательный круг. Они защищают нас от смертельной болезни - наркомании. Наши шаги - это принципы, которые делают наше выздоровление возможным.”

Основной текст, с.27

У Анонимных Наркоманов есть много такого, что нам нравится.. Например, собрания - это здорово. Мы приходим, чтобы повидаться с друзьями, услышать какие-то впечатляющие истории, поделиться своим опытом и, может, даже пересечься со спонсором. Слеты, съезды, вечеринки - все это прекрасно, чистое и веселое времяпрепровождение в компании других выздоравливающих наркоманов. Но сердцем нашей программы выздоровления являются Двенадцать Шагов - собственно они-то и являются *программой!*

Мы слышали, как говорят, что мы не можем оставаться чистыми с помощью осмоса; иными словами, мы не можем всего лишь часто посещать собрания и ждать, что выздоровление войдет в наше тело через поры. Выздоровление, как говорят еще, - это внутренняя работа. А инструменты, которые мы используем в этой «внутренней работе», - это Двенадцать Шагов. Бесконечно выслушивать про принятие - это одно; а самим работать по Первому Шагу - это совсем другое. Чужие рассказы о возмещении ущерба могут быть очень поучительными, но они не освободят нас от угрызений совести; это может сделать только наш собственный Девятый Шаг. То же самое относится ко всем двенадцати шагам.

Многое нравится нам в АН, но чтобы получить максимальную отдачу, мы сами должны работать по Двенадцати Шагам.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я хочу получить все, что предлагает мне моя личная программа. Я буду сам работать по Двенадцати Шагам.

12 марта Вырываясь из рутины

“Еще много раз в процессе выздоровления старые кошмары будут преследовать нас. Жизнь может снова показаться бессмысленной, однообразной и скучной.”

Основной текст, с. 89

Порой нам кажется, что ничего не меняется. Каждый день мы встаем и делаем одно и то же. Мы ужинаем в одно и то же время каждый вечер. Каждую неделю мы ходим на все те же собрания. То, что мы делали сегодня утром, в точности похоже на то, что мы делали вчера утром и позавчера, и позавчера. После ада активной наркомании и полубезумного состояния в начале выздоровления такая стабильная жизнь может иметь некоторую привлекательность, но ненадолго. В какой-то момент мы осознаем, что хотим чего-то большего. Рано или поздно мы начинаем отворачиваться от вялотекущей монотонности и скуки в нашей жизни.

У нас обязательно наступает такой период, когда мы чувствуем вопиющее недовольство своим выздоровлением. Мы чувствуем себя так, как будто тоскуем по чему-то, но не знаем по чему и зачем. Мы составляем список благодарности и видим, что у нас есть много такого, за что мы благодарны. Мы получили все, что хотели, наши жизни очень объемны, у нас есть то, о чем мы и не мечтали. Ну и что из того?

Возможно, настало время максимально напрячь свой потенциал. Наши возможности ограничены только тем, не приступаем к действию, оставаясь в мечтах. Мы можем научиться чему-то новому, поставить себе новую цель, помочь еще одному новичку или обрести нового друга. Мы уверены, что найдем что-то для себя, если будем прилагать достаточно усилий. И жизнь снова обретет смысл, станет насыщенной и разнообразной.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я вырвусь из рутины и максимально напрягу свой потенциал.

“Кроме того, наше исследование обычно включает материал о взаимоотношениях с другими людьми.”

Основной текст, с. 37

Это еще слабо сказано! Особенно по прошествии длительного времени выздоровления наши исследования могут быть целиком посвящены только взаимоотношениям. Наши жизни заполнились отношениями с друзьями, любимыми, партнерами, коллегами по работе, детьми и др. Если мы рассмотрим эти отношения, мы можем узнать гораздо больше о своем характере.

Часто список нашего исследования содержит обиды, которые возникают изо дня в день при общении с другими людьми. Мы стремимся увидеть свою роль в этих неурядицах. Может быть, у нас нереалистичные ожидания от других людей? Может, иногда мы нетерпимы?

Часто, простое написание исследования освобождает нас от этих проблем, которые могут возникать у нас при общении. Но мы должны обязательно рассказать о своем исследовании другому человеку. Таким образом мы сможем разобраться, какую роль мы играем в создании проблем, и как прийти к нужному результату.

Исследование — это инструмент, который позволяет нам начать оздоровление наших отношений. Мы учимся этому сегодня. С помощью этого инструмента мы можем начать наслаждаться отношениями с другими людьми.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я исследую ту роль, которую я играю в моих взаимоотношениях с другими. Я буду стараться быть более ответственным в этих отношениях.

15 марта Чувствуя себя “частью”

“Чашитие после собрания - отличная возможность поделиться тем, что не обсуждалось на группе.”

Основной текст, с. 111

Активная наркомания исключила нас из общества, изолировала нас. Страх был причиной нашей изоляции. Мы думали, что если позволим другим сойтись с нами, они обнаружат в нас только недостатки. Но, отвергнув других, мы не уйдем от страха.

Когда мы приходим на свое первое собрание в АН, мы обычно бываем поражены той дружелюбной простотой, с которой у нас на глазах делятся выздоравливающие наркоманы. Мы тоже можем очень быстро стать частью этого содружества, если позволим это себе. Это можно сделать, присоединившись к тем, кто идет в ближайшее кафе после собрания, например.

Когда мы собираемся вместе, мы можем разрушить стены, разделяющие нас, и узнать что-то о себе и о других членах АН. Один на один мы порой рассказываем о себе такие вещи, которыми нам не очень-то хочется делиться на группе. Мы учимся общаться на вечеринках после собраний и там же мы приобретаем настоящую крепкую дружбу.

Благодаря новым друзьям в АН нам не приходится больше жить в изоляции. Мы можем стать частью огромного целого - Содружества Анонимных Наркоманов.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я вырвусь из изоляции. Я буду стремиться к тому, чтобы чувствовать себя частью Содружества АН.

16 марта Самоанализ

“Цель тщательного и бесстрашного нравственного исследования - распутать затруднения и противоречия нашей жизни, чтобы разобраться, кто мы есть на самом деле.”

Основной текст, с. 35

Употребляющие наркоманы - это запутавшиеся и постоянно путающие других люди. Невозможно сказать с уверенностью, что они будут делать, и как поведут себя через минуту. Обычно и сами наркоманы не меньше других удивлены своим поведением.

Когда мы употребляли, наше поведение было обусловлено потребностями нашей зависимости. Но многие из нас до сих пор считают, что наше поведение во время употребления - это особенность нашей личности, нашего характера, и поэтому мы чувствуем стыд и унижение. Сегодня нам больше не нужно быть теми людьми, которыми нас сделала наркомания; выздоровление позволило нам меняться.

Мы можем использовать Четвертый Шаг, чтобы увидеть, какими мы были в прошлой жизни, в употреблении, и разобраться, кем мы хотим быть сегодня. Описание нашего поведения и особенно тех чувств, которые мы при этом испытывали, помогает нам понять, кем мы хотим быть. Наше исследование помогает взглянуть на более далекое прошлое, увидеть, что было до активной наркомании, до того, как мы стали страдать из-за потребности быть любимыми и принятыми, увидеть, кем мы были изначально. Мы начинаем понимать, какие черты нам присущи и какой нам хочется видеть свою жизнь. Это начало пути к самим себе.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Если я хочу разобраться, кто я есть, я посмотрю на то, кем я был и кем хочу быть.

“Те, кто выдерживают в трудные времена, демонстрируют настоящее мужество, основанное на вере.”

Основной текст, с.97

До прихода в АН многие из нас считали себя смелыми просто потому, что мы никогда не испытывали страха. Мы заглушали наркотиками все свои чувства и ощущения, и страх в том числе; наркотики позволяли нам убедить себя, что мы выносливые, мужественные люди, которые не сдадутся ни при каких обстоятельствах.

Но то мужество, которое мы находили в наркотиках, ничего общего не имеет с жизнью, которой мы живем сегодня. Если мы остаемся чистыми и выздоравливаем, то нам порой приходится испытывать страх. Когда мы впервые обнаруживаем, что напуганы, мы можем счесть себя трусами. Мы боимся снять трубку, потому что человек на другом конце провода, может быть, не поймет нас. Мы боимся кого-то просить о спонсорстве, потому что боимся отказа. Нам страшно искать работу. Страшно быть честными с друзьями. Но все эти страхи естественные даже для здоровых людей. Наша болезнь проявляется тогда, когда мы позволяем страху парализовать нас.

Страх останавливает наш рост, если мы не воспрепятствуем ему, то потерпим поражение. Истинное мужество заключается не в отсутствии страха, а в готовности превозмочь его.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Сегодня я буду мужественным. Если я испуган, я сделаю все, что необходимо мне, чтобы расти и выздоравливать.

“У наркоманов появляется какое-то особенное чувство, когда они узнают, что есть люди, способные делиться своими трудностями, прошлыми и настоящими.”

Основной текст, с.64

Ценность нашего выздоровления слишком велика, чтобы держать его при себе. Некоторые из нас считают, что когда мы высказываемся на собраниях, мы должны «помнить о новичках» и всегда стараться нести позитивную весть. Но иногда самая позитивная весть — это то, что мы переживаем трудности в выздоровлении и несмотря на них остаемся чистыми!

Да, получаешь значительное удовлетворение от того, что передаешь новичкам такую сильную весть — надежду. В конечном счете, кому приятны нытики. Но происходят вещи, которые нас расстраивают, и жизнь, такая как она есть, может наносить удары даже по выздоровлению ветеранов АН. Если мы экипированы орудиями программы, мы можем пережить эту неразбериху, остаться чистыми и потом рассказывать, как все было.

Выздоровление происходит не вдруг; это непрерывный процесс, иногда борьба. Когда мы не договариваем в своей вести, пренебрегая тем, чтобы поделиться о трудных временах, с которыми можно столкнуться на своем пути, то мы не даем возможности новичкам понять, что они тоже могут оставаться чистыми несмотря ни на что. Если мы полностью разделяем с другими свою весть о выздоровлении, то мы можем даже не знать, кто получит пользу от этого, но мы можем быть уверены, что *кто-то* обязательно получит ее.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я буду честно разделять с другими как хорошие свои времена, так и трудности в выздоровлении. Я буду помнить, что мой опыт прохождения превратностей судьбы может быть полезен еще кому-то из членов группы.

19 марта Поделиться чем-то стоящим

“Только простая и честная весть о выздоровлении звучит правдиво».

Вы находитесь на собрании. Собрание уже началось. Один или два члена группы рассказали о своем духовном опыте, и их слова звучали очень осмысленно. Еще один уморил всех нас забавными историями. А потом ведущий собрания предоставляет слово вам... *в горле пересохло*. Вы робко представляетесь, запинаясь, извиняющимся голосом произносите несколько слов, благодарите всех за внимание и потом весь остаток времени до конца собрания сидите в оцепенении. Знакомая картинка? Что ж, вы не одиноки.

У каждого из нас был период, когда мы думали, что наши высказывания недостаточно духовны, недостаточно интересны, и вообще, это не то, что надо. Но высказываться - не значит соревноваться как в спорте. Суть собраний в идентификации и в опыте, которого у всех нас достаточно. Когда мы от всего сердца и честно делимся своим опытом, наркоманы чувствуют, что они могут нам доверять, они знают, что мы такие же. Когда мы просто делимся тем, что помогает нам, мы можем не сомневаться, что наша весть поможет кому-то еще.

Нет необходимости в том, чтобы приукрашивать или придавать юмористический характер своим высказываниям, ради того, чтобы они звучали правдиво. У каждого наркомана, который честно работает по программе, ведущей к выздоровлению, есть нечто чрезвычайно ценное, чем стоит поделиться, то, чем может поделиться только он или она - личный опыт.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: У меня есть нечто ценное, чтобы поделиться. Я посещу собрание сегодня и поделюсь своим опытом выздоровления от наркомании.

20 марта Высшая сила

“Для большинства из нас не составило труда признать, наркомания стала разрушительной силой в нашей жизни. Наши лучшие побуждения приводили нас к еще большему разрушению и отчаянию. В какой-то момент мы осознали, что

нуждаемся в помощи некоей Силы, более могущественной, чем наша зависимость от наркотиков.”

Основной текст, с. 32

У большинства из нас нет сомнений, что вся наша жизнь состояла из разрушения. Осознание того, что мы больны, и наша болезнь называется наркомания, помогает нам понять источник и причину этого разрушения. Мы можем рассматривать наркоманию как силу, которая принесла опустошение в нашу жизнь. Когда мы делаем Первый Шаг, мы признаем, что разрушительная сила наркомании больше, чем наша. Мы бессильны перед ней.

В этом отношении наша единственная надежда - найти некую Силу, более могущественную, чем сила нашей зависимости - Силу, направленную на сохранение жизни, а не на убийство. Нет необходимости понимать ее или даже называть ее; нам нужно только верить, что *могла бы* быть такая Высшая Сила. Вера, что великодушная Сила, более могущественная, чем наша зависимость, просто могла бы существовать, дает нам надежду, которой достаточно, чтобы оставаться чистыми целый день.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я верю в то, что, возможно, существует некая Сила, которая более могущественна, чем сила моей зависимости.

21 марта Болезнь, поддающаяся лечению

“Наркомания - это болезнь, которая больше, чем употребление наркотиков.”

Основной текст, с. 9

На нашем первом собрании мы, возможно, были обескуражены тем, что другие члены группы говорили о своей болезни - наркомании и о том, как она повлияла на их жизнь. Мы думали про себя: «Болезнь? Да у меня просто проблема с наркотиками! И что это они тут разводят?»

Поработав некоторое время по программе, мы начали понимать, что наркомания очень глубоко проникла в нас, и это больше, чем просто наваждение и компульсивное употребление наркотиков. Мы увидели, что страдаем от хронической болезни, которая воздействует на многие стороны нашей жизни. Не известно, где мы «подцепили» эту болезнь, но анализируя свою жизнь, мы поняли, что страдаем от нее уже много лет.

Точно также, как и болезнь наркомания, программа АН охватывает все сферы нашей жизни. Мы приходим на свое первое собрание, и у нас налицо все симптомы: духовная пустота, эмоциональное истощение, бессилие, неуправляемость.

Лечение нашей болезни подразумевает гораздо больше, чем просто воздержание от употребления наркотиков. Мы используем Двенадцать Шагов. Они не вылечивают нашу болезнь, но постепенно делают нас более здоровыми людьми. Выздоровливая, мы получаем дар жизни.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я буду лечить свою болезнь с помощью Двенадцати Шагов.

24 марта Отпускная навязчивые мысли о прошлом

“Не имеет значения, откуда мы пришли, важно куда мы идем.”

Основной текст, с.30

Когда мы впервые ощущаем признаки выздоровления, некоторые из нас начинают стыдиться называть себя «наркоманами». На первых этапах выздоровления нас может переполнять одновременно страх и надежда, когда мы пытаемся найти новый смысл в жизни. Прошлое может казаться неисправимым и непреодолимым. Может быть очень трудно думать о себе как-то по-другому, не так как мы привыкли.

Наша память о прошлом может служить нам напоминанием о том, что нас ожидает, если мы будем снова употреблять наркотики, и одновременно держать нас в оковах стыда и страха. И все же, хотя нам порой очень трудно отпустить навязчивые мысли о прошлом, каждый день выздоровления может уводить нас все дальше от активной наркомании. С каждым днем у нас может становиться все больше того, о чем мы мечтаем, и меньше того, за что себя трудно простить.

В выздоровлении все двери для нас открыты. У нас большой выбор. Наша новая жизнь богата и многообещающа. Хотя мы не можем забыть прошлого, нам нет необходимости жить прошлым. Мы можем двигаться вперед.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я упакую чемоданы и уеду из своего прошлого в настоящее, полное надежд.

25 марта Я не могу, но мы можем

“Стремясь вырваться из изоляции, в которой мы очутились из-за своей наркомании, мы находим сообщество людей, связанных друг с другом общей целью — выздоровлением...”

Основной текст, сс. 110

Не признавать слабость, скрывать недостатки, отрицать всякую неудачу, действовать в одиночку — вот какому кредо многие из нас следовали. Мы отрицали, что бессильны перед наркоманией, что наша жизнь стала неуправляемой, несмотря на то, что все говорило об обратном. Многие из нас не капитулировали бы, если бы не почувствовали, что есть нечто стоящее, *ради чего* стоит капитулировать. Многие из нас совершили Первый Шаг только после того, как увидели свидетельство тому, что наркоманы могут выздоравливать в Анонимных Наркоманах.

В АН мы нашли других людей, которые были в таком же неприятном положении, с теми же нуждами, и которые нашли инструменты, работающие для них. Эти наркоманы хотят делиться этими орудиями с нами и оказывать нам эмоциональную поддержку, которая нам необходима, пока мы учимся пользоваться этими инструментами. Выздоровливающие наркоманы знают, насколько важной может быть помощь других людей, потому что они сами получали эту поддержку. Когда мы становимся Анонимными Наркоманами, мы вступаем в сообщество таких наркоманов, как мы, то есть группу людей, которые знают, как помогать друг другу выздоравливать.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я присоединюсь к общей цели — выздоровлению. Я найду опыт, силу и надежду, которые мне нужны в Сообществе Анонимных Наркоманов.

26 марта Доверие спонсору — стоит рискнуть

“Спонсор — это... такой человек, кому мы можем доверять и с кем можно поделиться своим жизненным опытом.”

1Р №11, “Спонсорство”

Идея спонсорства может быть для нас незнакома. Мы прожили много лет без направления, надеясь только на себя, подозревая всех, никому не доверяя. Теперь, когда мы учимся жить выздоравливая, мы понимаем, что нам нужна помощь. Мы больше не можем все делать в одиночку; мы должны рискнуть и довериться другому человеку. Часто, первым человеком, с которым мы идем на этот риск становится наш спонсор — такой человек, кого мы уважаем, с кем у нас много общего, кому есть основания доверять.

Когда мы открываемся своему спонсору, между нами устанавливается связь. Мы открываем свои секреты и надеемся на разумность своего спонсора. Мы делимся волнениями, опасениями и учимся ценить опыт своего спонсора. Мы делимся своей болью, и спонсор за нас переживает. Мы узнаем друг друга, уважаем друг друга. Чем больше мы доверяем своему спонсору, тем лучше мы учимся доверять самим себе.

Доверие помогает нам прекратить жить в страхе, в смятении, быть мнительным и относиться ко всему уклончиво. Перед тем как довериться другому наркоману чувствуешь риск. Но это доверие — это тот же самый принцип, который мы применяем в своих взаимоотношениях с Высшей Силой — рискованно или нет — наш опыт говорит нам, что мы без этого не обойдемся. И чем дальше мы зайдём в доверии своему спонсору, тем более открытыми мы будем чувствовать себя в отношении своей жизни.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я хочу духовно расти и меняться. Я рискну, доверюсь своему спонсору, поделюсь с ним и буду вознагражден за свое доверие.

27 марта В поисках достоинств

“В соответствии с принципами выздоровления мы стараемся не осуждать, не навешивать ярлыков и не поучать друг друга.”

Основной текст, с.18

Сколько раз за время своего выздоровления мы неправильно понимали поведение другого человека, немедленно давали ему оценку, навешивали ярлык

и аккуратно посылали человека в ячейку сортировочного ящика? Кто-то иначе понимал Силу, большую чем наша, и мы делали вывод, что их убеждения не духовны. Или, может быть, мы видели как ругается пара, и сочли, что их взаимоотношения не здоровые, а позже обнаружили, что их брак успешно просуществовал много лет.

Бездумно сортируя своих друзей по категориям, мы упускаем для себя возможность узнать что-то о них. Всякий раз, когда мы судим поведение другого человека, мы теряем возможность увидеть в нем своего потенциального друга и попутчика на дороге выздоровления.

Если случится спросить тех, кого мы осуждаем, нравиться ли им, что они подведены под какой-то стереотип, мы бы получили в ответ отчетливое «нет». А нам было бы приятно, если бы с нами поступили также? Нет, конечно. Проявить себя с лучшей стороны — вот как бы мы хотели предстать перед другими. Так и наши товарищи, выздоравливающие наркоманы, хотят, чтобы о них хорошо думали. Наша программа выздоровления говорит о том, что нам надо развивать в себе позитивный взгляд на жизнь. Чем больше мы сосредотачиваемся на положительных качествах других, тем больше положительных качеств мы отметим у себя.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я откажусь от негативных суждений о других и сосредоточюсь вместо этого на том, чтобы ценить позитивные качества во всех.

28 марта Перед лицом чувств

“Мы можем испугаться, что соприкосновение с нашими чувствами неожиданно вызовет непреодолимую цепкую реакцию боли и панического страха.”

Основной текст, с.38

Когда мы употребляли наркотики, многие из нас были неспособны или не хотели ощущать многие эмоции. Если мы были счастливы, нам обычно

казалось этого мало. Если мы сердились или находились в депрессии, мы обычно пытались скрывать свои чувства. Продолжая такую линию поведения во время активного употребления наркотиков, мы настолько эмоционально запутались, что уже не понимали, что такое нормальные чувства.

По прошествии какого-то времени выздоровления, мы поняли, что эмоции, которые мы подавляли, начинают неожиданно проявляться. Мы можем обнаружить, что понятия не имеем, как идентифицировать свои чувства. То, что мы принимаем за гнев, может оказаться всего лишь расстройством. То, что мы воспринимаем как суицидальную депрессию, может быть только печальным настроением. Это случаи, когда нам надо поискать помощи спонсора или другого члена АН. Посещение собрания и разговор о том, что происходит у нас в жизни, может помочь нам справиться со своими чувствами, вместо того, чтобы бежать от них в страхе.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я могу испытывать чувства, причиняющие дискомфорт, и я не буду избегать их. Я буду пользоваться поддержкой друзей по выздоровлению, чтобы они помогли мне встретиться лицом к лицу со своими эмоциями.

29 марта Наша собственная истинная воля

“... мы узнаем, что хотим того же, чего хочет для нас Бог. Воля Бога становится нашей собственной истинной волей.”

Основной текст, сс.56-57

Человеку свойственно хотеть получить что-либо даром. Мы можем растеряться и поступить по-старому, когда кассир в магазине дает нам сдачу с двадцати долларов, хотя мы заплатили всего десять. Мы склонны считать, что

если никто не знает, один маленький обман не имеет значения. Но есть кто *знает*, — это *мы*. И это *имеет* значение.

То, что срабатывало для нас во время употребления, часто перестает срабатывать в выздоровлении. Когда мы растем духовно, работая по Двенадцати Шагам, мы начинаем развивать в себе новые ценности и стандарты. Мы начинаем чувствовать себя неловко, когда используем ситуации, которые, будь то в прошлом, вызвали бы у нас злорадство от провернутого дельца.

В прошлом мы могли жертвовать другими. Однако, когда мы работаем по Двенадцати Шагам, наши ценности изменяются. Исполнять волю Бога становится важнее, чем проворачивать дела.

Когда у нас изменяется система ценностей, наша жизнь тоже меняется. Руководимые внутренним знанием, данным нам Высшей Силой, мы хотим жить по вновь обретенным ценностям, мы восприняли волю Высшей Силы для нас — собственно, воля Бога для нас стала нашей собственной истинной волей.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Путем совершенствования сознательного контакта с Богом, у меня изменилась система ценностей. Сегодня я буду осуществлять волю Бога, мою собственную истинную волю.

30 марта Сосредоточенность на Боге

“Постепенно, по мере того, как мы сосредотачиваемся более на Боге, чем на себе, отчаяние переходит в надежду.”

Основной текст, с.107

Это великолепно - иметь надежду! До того, как мы пришли к Анонимным Наркоманам, многие из нас жили совершенно безнадежной жизнью. Мы думали, что наша судьба - умереть от нашей болезни.

Многие участники говорят о том, что в первые месяцы в программе они находились на “розовом облаке”. Мы прекратили употреблять, обрели друзей, и жизнь в этот период кажется многообещающей. Все происходит просто замечательно. Но затем реальность возвращается к нам. Жизнь есть жизнь. Мы

все также теряем работу, наши партнеры кидают нас, наши друзья по-прежнему умирают, и мы по-прежнему плохо себя чувствуем. Воздержание от наркотиков не гарантирует того, что все в жизни будет происходить, как нам хочется.

Когда реальность жизни во всей своей полноте предстает перед нами, мы обращаемся к нашей Высшей Силе и вспоминаем, что жизнь происходит именно так, как она происходит. Но, что бы ни происходило с нами во время выздоровления, мы не должны отчаиваться, потому что всегда есть надежда. Эту надежду нам дают отношения с нашей Высшей Силой.

Эти отношения, как было сказано выше, развиваются не сразу: *“Постепенно мы все более сосредотачиваемся на Боге”*. Если мы все больше и больше полагаемся на могущество нашей Высшей Силы, жизненные неурядицы перестают повергать нас в отчаяние. Если мы больше сосредотачиваемся на Боге, мы меньше циклимся на себе.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я буду полагаться на мою Высшую Силу. Я приму то, что независимо от того, что происходит, моя Высшая Сила обеспечит меня ресурсами, чтобы пережить это.

31 марта Внутри и снаружи

“Наша настоящая ценность в том, что мы остаемся собой.”

Основной текст, с.117

Если мы работаем по шагам, мы непременно узнаем самую основополагающую правду о себе. Процесс раскрытия секретов, вытаскивание их на свет и изучение наших черт характера раскрывают нашу истинную природу. Когда мы узнаем себя, нам надо принять решение быть просто такими какие мы есть.

Нам может захотеться посмотреть повнимательнее, на то, что мы представляем из себя для своих товарищей наркоманов и для всех остальных, миру и понять, согласуется ли это с тем, что мы обнаружили внутри себя. Не делаем ли мы вид, что нас ничто не беспокоит, когда на самом деле что-то очень

беспокоит? Не прикрываем ли мы свою неуверенность глупыми шутками или мы все же делимся своими страхами с кем-то? Одеваемся ли мы как подростки, когда нам уже сорок и в общем-то мы консервативны?

Мы можем иначе взглянуть на те вещи, которые, как мы полагали, “были нам не свойственны”. Может быть мы уклонились от мероприятия АН потому что “не любим толпу”. Или может быть, у нас есть тайная мечта сменить работу, но мы отложили решительный шаг, потому что наша мечта “не подходящей” для нас. Когда мы начинаем по-новому понимать себя, нам хочется привести в соответствие с этим пониманием и свое поведение. Мы хотим быть настоящими образцами того, кем мы являемся.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: Я изучу свой внешний образ, чтобы убедиться, что внутреннее и внешнее согласуются. Я буду стараться действовать, исходя из возможностей своего духовного роста, который я приобрел во время выздоровления.